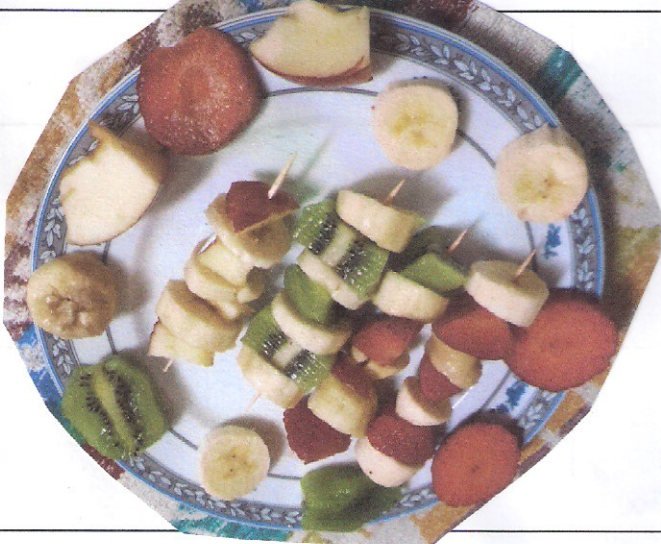



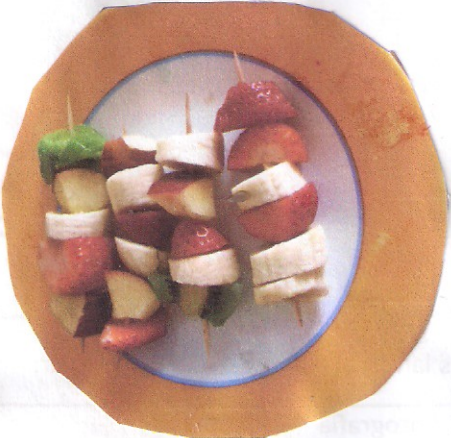

## O Que Vais Lanchar?


Nome Jéssica Louro Silva 2021 ano/turma 3º B

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

E.B. da Regedoura

<p><b>Segunda-Feira</b></p> <p><i>espetada de fruta</i></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p><i>sim</i></p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p><i>sim</i></p>
<p><b>Terça-Feira</b></p> <p><i>pão com leite</i></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p><i>sim</i></p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p><i>sim</i></p>

<p><b>Quarta-Feira</b></p> <p><i>espetados de fruta</i></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p><i>sim</i></p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p><i>sim</i></p>
<p><b>Quinta-Feira</b></p> <p><i>iogurte e pera</i></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p><i>sim</i></p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p><i>sim</i></p>

<p><b>Sexta-Feira</b></p> <p><i>ioquorte e banana</i></p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p><i>sim</i></p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p><i>sim</i></p>

**Deixa-nos aqui 5 propostas de lanches perfeitos!**

**Em termos de nutricionais e de sabor, queremos propostas apetitosas.**

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	<i>laranja + pão com queijo</i>	<i>porque da vitamina D.</i>
Lanche 2	<i>leite + cereais</i>	<i>porque é saudável.</i>
Lanche 3	<i>ioquorte líquido + torrada</i>	<i>porque dá força.</i>
Lanche 4	<i>laranja + pão com fiambre</i>	<i>porque da energia.</i>
Lanche 5	<i>quiver + café</i>	<i>porque é bom e saudável.</i>